



あけましておめでとうございます。
本年も皆様方にとって素晴らしい年
でありますよう、心よりお祈り申し
上げます。



寒さの厳しい日が続きますと、暖
かいお風呂が恋しくなってきますね。熱いお湯に浸かっ
て、体も心もぼかぼかに・・・。

とても気持ちのいい入浴ですが、冬は入浴中の事故が
起こりやすい季節でもあります。今回はこのことについ
てご紹介します。

冬の入浴と「ヒートショック」

冬は入浴中の事故死が多い季節で、12月から2月の
わずか3か月の間に全体の約5割が発生しています。そ
の主な原因としてヒートショックがあげられます。

ヒートショックとは、急激な温度変化により血圧が変
動することで起こる健康被害のことで、失神や不整脈、
心筋梗塞、脳梗塞などを引き起こすことがあります。

冬の入浴時は急激な温度変化が起きる環境になりやす
く、注意が必要なのです。

温かいお部屋から暖房が入っ
ていない脱衣所や風呂場へ移動し、
衣服を脱ぐことで体温が急に下が
ります。急に体温が下がることで
血圧は急上昇し、心筋梗塞や脳卒
中を起こすことがあります。



さらに、この後温かい湯船に浸
かることで、体温が急上昇し、血圧が急低下して、失神
してしまう場合もあります。湯船の中で失神すると、溺
死してしまうこともあります。

ヒートショックの危険性が高いのは高齢者、高血圧の
方、生活習慣病の方、心臓病の方などで、該当する方は
特に注意されたほうがいいでしょう。

とはいえ、入浴しないわけにもいきません。何か対策
はないのでしょうか。対策法も調べてみました。

「ヒートショック」の対策法

- ・脱衣所や浴室に暖房を設置

脱衣所や浴室を温めておくことで血圧の急な変化を抑
えることができます。

- ・お湯をはるときはシャワーを使用

高い位置に設置したシャワーで浴槽にお湯を溜めると
蒸気が発生し、浴室全体が温められます。すでにお湯が
はってある場合でも、入浴前にふたを開けることで浴室
内を温めることができます。

- ・気温が下がらないうちに入浴する

日没前に入浴すると、日没後よりもいくらか温かいた
め、急な温度変化を防ぐことができます。

- ・食後や飲酒後の入浴は控える

食後 1 時間以内と飲酒時は血圧が
下がりやすいため、入浴は控えたほ
うがいいでしょう。



- ・湯の温度を下げる

熱すぎる湯に浸かると血圧の変動が大きくなるため、
湯の温度をぬるめ（38～40℃）に設定しておきましょ
う。また、あまり長時間入浴しないよう心がけましょ
う。

- ・入浴時には声掛けをする

できるなら同居人や家族がときどき声を掛けて、状況
を確認しましょう。

- ・入浴前後に水分補給を行う

入浴中は汗を多くかきます。体から水
分が多く失われると血液がドロドロにな
り、心筋梗塞や脳梗塞を起こしやすくな
ります。入浴前後はコップ一杯の水を補
給しましょう。



対策法としては以上のようなものが挙げられます。急
に暖房を設置したりするのはなかなか難しいにしても、
お湯の温度を下げたり、水分補給を行うことは今日から
でも実行できそうですね。

安全に入浴して、寒い冬を乗り切りましょう。

参考 千葉市医師会 東京都健康長寿医療センター研
究所 消費者庁

作成 松海が丘薬局